சித்த மருத்துவம்.

திங்கள் இதழ்

மலர் : 7 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2019 ஜனவரி 1, 1989 * இதழ் : 9



சிறப்புக் கட்டுரை :

இளைஞர்கள் உயரும் வழி



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

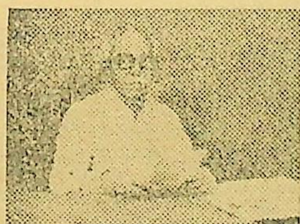
சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிற்சபை

மலர்: 7	1989 ஜனவரி, 1	இதழ்: 9

மேகநீர் என்னும் வெள்ளை வெட்டை நோய்

(GONORRHOEA)



சுருக்கமாகக் கூறினல் விபசாரம் தான் இந்நோயின் அடிப்படையாகும். தீய வாழ்வின் விளைவால் மனிதன் மாருத துன்பங்களைத் தேடிக்கொள்கிருன். தீய பெண்ணைக் கூடிய மூன்ருவது நாளே இந்நோய் மனிதனைப் பற்றித் தொடர்கின்றது.

சிறுநீர் துவாரத்தில் தினவு ஏற்படும்; வலியும், எரிச்சலும் ஏற்படும்; சிறுநீர் பால் போன்ற நிறத்தில் வெளியேறத் துவங்கும் அல்லது மஞ்சள் நிறமானப் போக்கு வெளியாகும். நீர்த் தாரை நெடுகிலும் இரணம் ஏற்பட்டு, நீர்ப்பையிலிருந்து வெளி வரும் சிறுநீர் இரணத்தில் படும் போது எரிச்சல் காணும்.

இவ்விரணம் அதிகப்படின், பீஜத்தில் தங்கியிருக்கும் இந்திரியத்தையும் கசியச்செய்யும். அப்படிக் கசிந்து கொண்டிருக்கும் இந்திரியத்தைச் சிறுநீரானது வெளியில் தள்ளிவிடும். இதனையே வெள்ளை வெட்டை, (Gonorrhoea) மேகநீர் என்பர்.

இந்த வியாதி, நீர் எரிச்சலையும், வெள்ளை நிறமான இந்திரியத்தையும், இரத்தத்தையும் வெளிப்படுத்தும், நீர்த்துவாரத்தை அடைக்கும், நீர் அடிக்கடிக் குறைந்த அளவாக இறங்கும்; ஒவ்வொருதரம் நீர் இறங்கும் போது தாங்க முடியாத எரிச்சலை உண்டுபண்ணும்; மலம் கட்டும்.

சிற்சிலருக்கு இந்நோயானது அதிகச் சூட்டினுலும் வருவ

துண்டு. பெற்றோருக்கு இந்நோயுள்ள காலத்தில் கருத்தரித்துப்பிறந்த பிள்ளைகளுக்கு உண்டாகின்றது.

கர்ப்பக்காலத்தில் உண்டாகுமாஞல் அது சரீரத்தோடு ஆயுள் காலம் வரையில் பற்றி நிற்கும். இதனைக் குணப்படுத்த முடியாது.

இவ்வியாதியானது ஒரு பெண் பல ஆடவரிடம் உடலுறவு கொள்வதாலும், அல்லது ஒரு ஆண் பல பெண்களிடம் உடலுறவு கொள்வதாலும் விஷம் உண்டாகி இந்நோய் வருகின்றது. இந்நோய் பலவாகப் பிரிகின்றது. பிரிந்து பல மாறுதலடைகின்றது. அத்தகைய மாறுதல் பல பெயர்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

இந்நோயையே உலகில் பெரிய நோயாய்க் கருதுகிருர்கள். தற்காலம் கூறப்படும் (Aids) எயிட்ஸ் நோய்க்கும் இதுவே அடிப்படை. இந்நோய் இல்லாத நாடே இல்லை என்று கூறலாம். எல்லா நாடுகளும் இந்நோய்க்கு மருந்துகள் கண்டு பிடித்த வண்ணம் இருக்கின்றன.

ஐம்பூத உப்புக்கள்!

பிருதிவி	—	வெடியுப்பு
அப்பு	—	கல்லுப்பு
தேயு	—	வளையலுப்பு
வாயு	—	படிகாரம்
ஆகாசம்	—	பூநீறு

இந்நோயை வளர விடாமல் நாசமுறச் செய்ய வேண்டுமாஞல் அடியிற் கண்ட சில முறைகளைக் கைக் கொள்ள வேணடும்.

தடுப்பு முறைகள்:

உடலுறவுக்குமுன், வயிறு நிறைய குளிர்ந்த நீரைக்குடித்து விட்டு உடலுறவு கொள்ளுதல் வேணடும்.

உறவுக்குப்பின்னும் குளிர்ந்த நீரை வயிறு நிறைய குடிக்க வேண்டும் இதன்படி செய்தால் விஷம் காணுதபடி தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்நோய் தூட்டினுல் ஏற்பட்டிருக்குமாஞல் அடியிற் கண்ட சிலாசத்து பற்பம், படிக்காரபற்பம், இளநீரில் விளக்கெண்ணெய் 8 தேக்கரண்டி விட்டுச் சாப்பிடுதல் போன்றவற்ருல் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதியாக இருக்குமாஞல் சந்தன அத்தர், சந்தன கிஷாயம், மேக எண்ணெய்கள், பச்சிலை மருந்துகள் முதலானவற்ருல் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆரம்ப வெள்ளை நோய்க்கு:

அசல் சந்தன அத்தர் ஒன்று முதல் 5 துளி வரையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சர்க்கரையில் கலந்து அல்லது சிறிது பாலில் விட்டுச் சாப்பிட ஆரம்ப வெள்ளை குணமாகும்.

வெள்ளருக்கு என்னும் இலையை, மூன்று வெள்ளைப் பூண்டு திரியுடன் சேர்த்து அரைத்து ஒரு எலுமிச்சம்பழ அளவு எடுத்து 100 மிலி மோரில் கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிடவும். இதன்படி மூன்று நாள் சாப்பிட்டுப் பத்தியம்காக்கவும். வியாதி குணமடையும்.

வெள்ளறுக்கு கிடைக்காதவர் கீழாநெல்லி, சிறு அம்மான் பச்சரிசி முதலிய இலைகளையும் அதே போல அரைத்து மோரில் சாப்பிடவும்

இந்த நோய் கண்டவர்கள் வாரத்தில் இரண்டு நாள் ஒரு இளநீரில் பேதியாகும் அளவிற்கு விளக்கெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். அல்லது I. M. P. Co PS விற்கப்படும் வெள்ளை எண்ணெயையும் அல்லது சிற்சபை பார்மசியில் கிடைக்கும் வெள்ளை எண்ணெயும் வாரம் இருமுறை சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

பிரம்மதண்டு எண்ணெய்:

செய்முறை:

பிரம்மதண்டு விதை கால் கிலோ, சந்தனத்தூள் கால் கிலோ, அழுவன (மருதோன்றி) விதை அரைக்கால் கிலோ இவை மூன்றையும் சேர்த்துக் குழித்தைலம் இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, காலை, மாலை இரண்டு முதல் பத்து துளி வரையில் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையில் விட்டுச் சாப்பிடவும் நாள் பட்ட வெள்ளை நோய் நீங்கும்.

பலவகை புல்கள் !

1 அறுகம்புல்
2 பேய்ப்புல்
3 பீனிசப்புல்
4. வாசனைப்புல்
5. நெல்லுப்புல்
6. மத்தங்காய்ப்புல்
7. ஒட்டுப்புல்
8. வயற்புல்
9. நாணற்புல்
10. காவட்டம்புல்
11. இலைப்புல்
12. சோழிப்புல்
13. மாந்தப்புல்
14. எலிக்குச்சிப்புல்
15 தர்ப்பைப்புல்
16 கன்றுக்குட்டிப்புல்
17. கோரைப்புல்

வேறுமுறை :

வேப்பன் எண்ணெய் 350 கிராம், புங்கன் எண்ணெய் 350 கிராம், கெந்தகம் 175 கிராம் லிங்கம், பூரம் வகைக்கு, 35 கிராம், வீரம் 20 கிராம். மருந்து பொருட்களை நன்றாகப் பொடித்து மேற்படி எண்ணெயில் கொஞ்சம் விட்டு மெழுகு போல் அரைத்து 6 அங்குலச் சதுரத் துணியில் தடவிச் சுருட்டி ஒரு கம்பியில் தொங்க விட்டு, மேற்படி எண்ணெயை விட்டு சுடர்த்தைலம் இறக்கிப் புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு, காலை, பகல், மாலை

ஒன்று முதல் 5 துளிவரை சர்க்கரையில் விட்டுச் சாப்பிட்ட நாள்பட்ட வெள்ளை நோய் நீங்கும்.

வேறுமுறை :

பூவரசம் பட்டை, கலியாண முருக்கன் பட்டை அழவனம் (மருதோன்றி) பட்டை, புங்கம் பட்டை வகைக்கு 175 கிராம் எடுத்து இடித்து, 4 படி தண்ணீர் விட்டு 2 படியாக சுண்ட வைத்து வடிகட்டி அதில் விளக்கெண்ணெய் 2½ லிட்டர் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் சுத்தித்த பூரம் 35 கிராம் நன்கு அரைத்துச் சேர்த்து கலக்கி வைத்துக் கொண்டு, காலையில் பசும் பால் அல்லது நீராகாரத்தில் 8 தேக்கரண்டி அளவு விட்டுச் சாப்பிடவும் இது போல் மூன்று நாள் தர மேற்கண்ட நோய் நீங்கும். இச்சாப்பத்தியம்.

இந்த வெட்டை நோய் முற்றினால் கொருக்கு, அரையாப்பு முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். அதற்கும் சித்த மருத்துவத்தில் மிக உயர்ந்த மருந்துகள் உள்ளன.

—ஆசிரியர்

மலர்கள் மகிமையும் அவற்றுல் நோய்கள் நீக்கமும்

[டாக்டர் இ. சண்முகனுர்]

முன்னுரை:

மங்கலம் பொருள்களில் பூவும் ஒன்று. எவ்வகைப் பூவும் அழகுடன் தோன்றும். மணமுள்ள மலர்களை மாலைகளாக்கித் தெய்வத்திற்குச் சூட்டி வழிபாடு ஆற்றுவது தமிழர் வழக்கம்.

பூச்சூட்டிக் கொள்ளப் பெண்கள் பெரிதும் விரும்புவர், குழந்தைகளும் பருவப் பெண்டிரும் பூவின் மேல் கொள்ளும் ஆர்வம் அளவிட முடியாது.

பூக்கள் இப்படிப் பயன்படுவதோடன்றி மருந்தாகவும் இருந்து மக்கட்குப் பெருநலம் செய்யும் முறைகளுள் சிலவற்றைக் கீழ்க் காண்போம்.

ரோஜாமலர்

உஷ்ண வயிற்றுவலி

மருந்துக் கடைகளில் ரோஜா மொக்குகள் கிடைக்கும். அதனையும் சதகுப்பை என்ற கடைச்சரக்கையும் சமன் எடை வாங்கி, உரலில் போட்டு இரண்டொன்ருக இடித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் 200 மிலி (ஆழாக்கு) அளவு சுடு நீர் விட்டு அதில் இடித்துத் தயாராக வைத்திருக்கும் தூளைப் போட்டு மூடி வைத்து விட வேண்டும். மூன்று மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் அப்படியே வைத்திருந்து பிறகு அதனை வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

சூடு காரணமாக வயிற்றுவலி ஏற்பட்டால், குழந்தைகளாக இருந்தால் 2 தேக்கரண்டி அளவும், பெரியவர்களாக இருந்தால் 4 தேக்கரண்டி வீதமும் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை கொடுக்க குணமாகும்.

சீதபேதி

வாடாத ரோஜா மலரின் இதழ்களைச் சுத்தம் செய்து எடுத்து கைப்பிடி அளவுக்குக் காலை, மாலை சாப்பிட்டுவரச் சீதபேதி, வயிறுக்கடுப்பு, மூலச்சூடு போன்றவை குணமாகும்.

பேதியாக

ரோஜா மொக்கு 20 கிராம், நிலவாகை 10 கிராம் சுக்கு 2 கிராம் இவைகளை 400 மிலி தண்ணீரில் இரவில் ஊறப்போட்டு காலையில் அடுப்பிலேற்றி 100

ஓமத்திராவகம் !

ஓமத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் திராவகமாகும். இது குழந்தைகட்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஏற்படும் அஜீரணப்பேதியைப் போக்கும் இது குடிவெறி மயக்கம், இருதய வியாதிகளைப் போக்கும்.

மில்லியாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிக் குடிக்க ஒருவித சிக்கலும் இல்லாமல் சுகமாகப் பேதியாகும். களைப்பு, குமட்டல் போன்ற தொல்லைகள் இருக்கா பேதி அதிகமானால் மோர் சாதம் சாப்பிடவும் இரண்டு முறை பேதியானதும் இரசம் சாதம் சாப்பிடவும்.

உடல் நமைச்சலுக்கு

ரோஜா மொக்கும், பாசிப்பயறும் வகைக்கு 35 கிராம் பூவாங்கிழங்கு 10 கிராம் மூன்றையும் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து உடல் முழுதும் தாராளமாக பூசிக் கால் மணி நேரம் சென்று இளஞ்சூடான வெந்நீரில் குளித்து விட்டால் உடம்பு நமைச்சல் அகலும், தேமல் மறைந்து போகும் இதனை அதிக அளவில் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து குளிப்பதற்கு உபயோகித்து வந்தால் படைகள் நீங்கும்.

பூவரசம்பூ பூச்சிக்கடிக்கு

விஷப் பூச்சிகளின் கடி, வண்டுக்கடி, காணுக்கடி போன்ற வற்றிற்குப் பூவரசம் பூ நல்ல மருந்தாகப் பயன்படும்.

பூவரசம் பூ 35 கிராம் எடுத்து இலேசாக இடித்துக் காப்படித் தண்ணீர் விட்டு 100 லிட்டராகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை 50 மிலி வீதம் குடித்து வந்தால் எந்த விதமான விஷப் பூச்சிக்கடியையும், காணுக்கடியையும் அகற்றும்.

அப்போது மீன், கருவாடு, முட்டை சாப்பிடாமல் இருத்தல் கடுகு, நல்லெண்ணெய் அகற்றல் அவசியமாகும்.

தாமரைப்பூ கடுமையான காய்ச்சலுக்கு

தாமரைப்பூ இதழ்கள் பச்சையாகவோ உலர்ந்ததாகவோ குறுக அரிந்தது 20 கிராம் எடுத்து 300 மிலி தண்ணீரில் போட்டு நான்கில் ஒருபாகமாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதமும் பெரியவர்களுக்கு 8 தேக்கரண்டி வீதமும் ஒரு நாளில் மூன்று வேளை கொடுத்தால் கடுமையான காய்ச்சல் படிப்படியாகச் சமனப்பட்டுக் குணமாகும் ஜன்னிகளுக்குங்கூட இது நல்லது.

கண் கோளாறுகள்

தாமரைப்பூ இதழ்கள் புதியவை 20 கிராம் எடுத்து 200 மிலி பசும்பாலில் போட்டு, 100 மிலி தண்ணீரும் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும் நன்கு கொதித்து

ஆவி வரும் போது, கண்களில் கண்ணீர் வடிதல்—கண் சிவப்பு போன்ற கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் அந்த ஆவியில் கண்களை நன்கு காண்பிக்க வேண்டும்.

ஒரு நாளில் குறைந்தது இரண்டு தடவையாவது இவ்விதம் செய்ய வேண்டும். கண்களுக்கு ஆவி காட்டும் போது அந்த பாத்திரத்தை அடுப்பை இறக்கி விட வேண்டும்.

கண்பார்வை மந்தமாக இருந்தால் தாமரைப்பூ இதழ்கள், தாமரை இலை, கிழங்கு ஆகிய வற்றை இடித்து, ஒவ்வொன்றிலும் 200 மிலி அளவு சாறு எடுத்து, அதனுடன் ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய் கலந்து மெழுகு பதத்தில் காய்ச்சி வடித்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தைலத்தை வாரம் இரண்டு நாள் தலைக்குத் தேய்த்துத் தலை முழுகி வந்தால் கண்பார்வை தெளிவுபடும். மூளை குளிர்ச்சியடையும்.

இருதய நோய்

செந்தாமரை மலர் இதழ்களை வெயிலில் காயவைத்துத் தூள் செய்து கொள்ளவும். இந்தத் தூள் 10 கிராம், நெல்லிப் பருப்பு 10 கிராம், காசினி விதை 10 கிராம், திப்பிலி 3 கிராம், சுக்கு 5 கிராம் இவைகளையும் தூள் செய்து சேர்த்துக் கொள்ளவும்

அரைலிட்டர் பசுவின் பாலில் 50 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகுபதத்தில் மேற்படி தூள்களைக் கொட்டி, நெய் 50 கிராம், தேன் 25 கிராம் சேர்த்து நன்கு கிளறி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த லேகியத்தைக் காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டி அளவு தினமும் சாப்பிட்டுவர இருதயம் தொடர்பான பிணிகள் அகலும்.

பூவே உன்னைப் படைத்தவர் யார்
புது மணம் உள்ளே நுழைத்தவர் யார்
மெத்தென உன்னை வைத்தவர் யார்
மேலாம் நிலையை அளித்தவர் யார்.

பலப்பல நிறங்கள் பண்ணவர் யார்
பார்க்க அழகு தந்தவர் யார்.

உன்னைச் செய்தோன் வல்லவனே
உலகுக் கெல்லாம் நல்லவனே.

—மணி — திருநாவுக்கரசு

அன்னாசி பழத்தின் அற்புதப் பயன்கள்

[முனைவர் வா. [illegible] பேகம், எம் எஸ்ஸி., பி எச்.டி.,
விரிவுரையாளர், சித்த மருத்துவத்துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்.]

அன்னாசிப் பழம் 500 வருடங்களுக்கு முன் கொலம்பஸ் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. அவர் இந்தப் பழங்களைக் கர்பியன் தீவுகளில் வசித்த இந்தியர்களிடமிருந்து பண்ட மாற்றுப் பொருளாகப் பெற்றார்; இந்தப் பழத்தைப் புசித்து அதன் ருசியை உணர்ந்து பின் வியாபார ரீதியில் பெருக்குவதற்கும் வழி முறை செய்தார்.

அத்தீவு மக்கள், அன்னாசிப் பழச் சாற்றை வயிற்று உப்புசம் மற்றும் விருந்துக் காலங்களில் மாமிச உணவினால் ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுகளைப் போக்கவும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தி வந்தனர். மேலும் அங்குள்ள பெண்கள் மிருதுவான தோல் வனப்பைப் பெறுவதற்காக இந்தப் பழச்சதைப் பகுதியைத் தோலில் தேய்த்து வந்தனர். போர் வீரர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் போர்க் காயங்களைக் குணப்படுத்துவதற்கும் இந்தப் பழச் சதையைப் பயன்படுத்தியதாகக் கூறப்படுகிறது. விஞ்ஞான ரீதியாகப் பல அரிய கருத்துக்களை உயிர் வேதிம வல்லுநர்கள் எடுத்துக் கூறியுள்ளனர். அன்னாசிப் பழத்தின் தாவரக் கலைச் சொல் அன்னாஸ் தாஸ்மோஸஸ் (Ananas cosmosus) என்பதாகும். ஆங்கிலத்தில் இதை 'பைன் ஆப்பிள்' (Pine apple) என்று அழைப்பர் அதாவது இந்த அன்னாசிப் பழம் 'புரோ மீலன்' (Bromelain) என்ற நொதியினைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. இது ஒரு புரதச் சிதைப்பான் (Protease enzyme) நொதி ஆகும். இந்த நொதி, பழத்தைத் தவிர தண்டு, இலைகளிலும் காணப்படுகிறது. புரோமிலைன் உணவில் உள்ள புரதக் கூட்டுக்களைச் சிறு சிறு பெப்டைடுகளாலும் (Peptides) அமினோ அமிலங்களாகவும் (amino acid) பிரிந்து விடுவதால், நாம் உண்ணும் உணவு எளிதில் ஜீரணமடையச் செய்கின்றது.

'புரோமீலைன்' தேக மேற்புறத்தில் அல்லது தோல் பகுதியில் உள்ள கடினமான திசுக்களைச் சிதைத்து மிருதுவான அல்லது மென்மையான தோல் பகுதியை வெளிப்படச் செய்கிறது. மேலும் இது தோலில் மேல் ஏற்

படும் 'படை'யையும் (wart) நீக்குகிறது. காயங்கள் அல்லது புண்ணைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தும் போது அதிலுள்ள தீய பாக்டீரியாக்களின் தாக்கத்தைத் தடுத்துச் சேதமடைந்த திசுக்களை நீக்கி, புண் அல்லது காயம் விரைவில் குணமடைய உதவுகிறது.

மேலும் புரோமீலைக் இருதய நோயை நீக்கும் இணையற்ற மருந்தாகக் கூறப்படுகிறது. அதாவது இரத்தக் குழாய்களில் பைப்ரின் (fiprin) என்ற புரதத் தேக்கத்தினால் ஏற்படும் இரத்த உறைவு, இரத்த நாளத்தைச் சுருங்கச் செய்து இரத்த ஓட்டத்தை தடை செய்வதால் திராம் போஸிஸ் (Thromposis) ஏற்படுகிறது. இந்த உறைவு (clot) தான் மக்களின் இறப்பிற்குக் காரணமாக இருக்கிறது என்று கூறப்படுகின்றது.

இருதயத்திற்கு இரத்தம் எடுத்துச் செல்லும் இரத்த நாளத்தில் இரத்த உறைவு ஏற்படுவதால் மாரடைட்பும், மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் உறைவு காரணமாகத் தாக்குதலும் (stroke) அல்லது உணர் விழக்கச் செய்தலும் ஏற்படுகிறது. புரோமீலைன் (promelain) பெரிய இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் இரத்த உறைவைச் சிதைத்து அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பை நீக்கி, சீரான இரத்த ஓட்டத்தை உண்டாக்குகிறது.

இரத்த உறைவு அல்லது புரத உறைவு இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் போது, இதை இயற்கையாகவே தடுக்கக் கூடிய 'பிளாஸ்மின்' (plasmin) என்ற புரதச் சிதைப்பானின் அளவு இரத்தத்தில் குறைகிறது. இத்தகைய நிலையில் 'புரோமீலைன்' கொடுக்கும் போது பிளாஸ்மினோஜனை (plasmignogen) தூண்டி விட்டு பிளாஸ்மின் (plasmin) உற்பத்தியைப் பெருக்குகிறது. பிளாஸ்மின் அதிகரிப்பு இரத்த உறைவு அல்லது ஃபைபிரின் உறைவை சிதைக்கிறது. மேலும் புரோமிலைன் புரோத்திரோம்பினிலிருந்து 'திரோம்பின்' (Thrombin) உண்டாவதைத் தடுத்து, திரோம்பினுல் ஏற்படும் திரோம்பசிஸ் (Thrombosis) தடுக்கப் பெரிதும் உதவுகிறது.

புரோமிலைன் இருதய தாக்குதலை நீக்குவது மட்டுமின்றி அழற்சி (inflammatory) நிவா

உணவின் செரிமானம்!

உணவுச்சத்து உறிஞ்சப்பட்ட பிறகு, உணவானது பெருங்குடலில் நான்கிலிருந்து இருபத்தைந்து மணி நேரம் வரையில் தங்குகிறது. ஏறு குடலும் குறுக்குக் குடலிலும் ஐந்திலிருந்து ஒன்பது மணி நேரமும், இறங்கு குடலில் ஒன்பதிலிருந்து இருபத்து நான்கு மணி வரையிலும் தங்குகிறது. மற்றும் உணவின் செரிமானமாகாத பகுதி மலமாக வெளியேறுகின்றது.

ரண மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆஸ்பிரின் விட இது அதிக பயன் தரவல்லது என்று ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன. மேலும் இது புரோஸ்டகிளான்டின்ஸ் (pro & anti-inflammatory prostaglandins) செயல் திறனையும் எதிர் வினையையும் சரிநிகர்ப் படுத்த வல்லதாக இருக்கின்றது.

தண்டு பகுதிகளில் உள்ள புரோமீலைன் நொதியுடன், புரதக் கரைப்பான் தடுப்பிகளும் (protease inhipitors) காணப்படுகின்றன.

அதாவது சாதாரண நிலையில் புரதச் சிதைப்பான் (protease) இரத்தத்திற்கும், உணவு ஜீரணப் பாதைக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றது. அவற்றின் செயல்வினை எப்போதும் ஒரு கட்டுப்பாட்டுடனே அல்லது கண்காணிப்பிலே இருக்கும். அதாவது, துரித செயலால் ஏற்படும் புரத சிதைப்பான் செயலை புரதச் சிதைப்பான் தடுப்பிகள் (protease inhibitors) கட்டுப்படுத்துகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக திரோம்பின் (thrombin) ஃபைபிரினோஜன் என்ற கருப்பொருளிலிருந்து ஃபைபரின் என்ற புரதத்தைச் சிறிதளவு உண்டாக்குகிறது. இரத்தத்தில் காணப்படும் 'anti thrombiu' ஃபைபிரின் என்ற புரதத்தினுல் ஏற்படும் புரத உறைவை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

சிகரெட்டுக் குடிக்கும் போது ஏற்படும் தீங்கைத் தடுத்துப் புரோமீலைன் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. அதாவது, சிகரெட் குடிக்கும் போது நுரையீரல் பகுதியில் புகைத்தேக்கம் அதிகமாவதால் அதிலுள்ள நச்சுப் பொருள். இந்தச் செயலை எதிர்வினை புரியும் anti trypsinل் உள்ள அமினோ அமிலங்களை ஆக்சினேற்றம் செய்து செயலிழக்கச் செய்கிறது. இத்தகைய செயல் மாற்றத்தைப் புரோமிலைன் தடுத்துப் பாதுகாக்கிறது.

இராணுவத்திலும் 1950 முதல் ஆண்டிபயாட்டிக்குடன் புரதக் கரைட்பான் இரத்த காயங்களுக்கு நிவாரணியாகக் கொடுக்கட்பட்டு வந்தது என்றும், இது இரத்தத்தினால் ஏற்படும் உறைவை அல்லது இரத்த காயப் பெருக்கைச் சிதைத்துப் பாக்டீரியாக்களின் தாக்கத்தைத் தடுக்கவல்லதாக உள்ளது என்றும் கூறப்படுகின்றன.

பீர் போன்ற மதுபான வகைகளைக் கெடாமல் பாதுகாக்கவும் புரோமீலைன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதில் அடங்கியுள்ள உண்மைகளை இன்னும் பல ஆய்வுகள் செய்தால் வெளிக் கொணரலாம் என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

உன்னத மருத்துவ குணம் கொண்ட அன்னாசிப் பழத்தினை நாமும் தினமும் உணவிற்குப் பின் உண்டு இன்றைய உலகில் மனிதனின் உயிர் கொல்லியான 'இருதய நோய் தாக்கம்' ஏற்படாமல் தடுக்க முயலுவோம்.

அன்னுசி பற்றி அரிய பயன் சொல்லும்
பொன்னரும் கட்டுரையைப் பூமிதனில்—எந்நாளும்
நன்குணர்ந்து மேற்கொண்டு நல்லுடல் பெற்றுநீர்
இன்புடன் வாழ்ந்திடுக ஈங்கு

இளைஞர்கள் வாழ்க்கையில் உயரும் வழி

[டாக்டர் கந்தசாமி முதலியார்]

முதல்படி

வாழ்க்கையில் உயர் நிலையை அடைய விரும்பாதார் எவரும் இல்லை. ஆனால், ஒரு சிலரே உயர் நிலையை அடைகின்றனர். பலர் இருந்த நிலையிலேயே இருக்கின்றனர். அல்லது இழிந்த நிலையை அடைகின்றனர்.

மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்துகொண்டு உச்சியை அண்ணாந்து பார்த்துக்கொண்டிருப்பவன் மலை உச்சியை அடையமாட்டான். அதுபோல உயர்நிலையை அடைய வேண்டும் என்று விரும்பிக்கொண்டு மாத்திரம் இருப்பவன் உயர் நிலை அடையான். ஒவ்வொரு படியாக ஏறிச் செல்பவன் உச்சியை அடைவான்.

உயர்நிலை அடைதற்கு உரிய சாதனங்களை உணர்ந்து, ஒவ்வொரு சாதனமாகக் கைக்கொண்டு ஒழுகுபவன் உயர் நிலை அடைவான். உயர்நிலை அடைவதற்கு முதற் சாதனம் அல்லது முதற்படி எது?

ஆசாரக் கோவையில் "வைகறை யாமந் துயிலெழு" என்று முதல் ஆசாரமாகக் கூறப்படுகின்றது. அதாவது காலையில் நான்கு மணிக்கு நித்திரை நீங்கி எழுந்திருக்க வேண்டுமென்பதாம். இவ்வுலகில் இதுவரை அறிஞராகவோ, பெரியவராகவோ உயர்ந்து விளங்கியவர்களில் அதிகாலையில் எழுந்திராதவர் ஒருவருமில்லை.

உலகம் புகழும் உத்தமராக விளங்கிய மகாத்மா காந்தி அடிகள் தாம் இரவில் அதிக நேரம் கழித்துப் படுக்கச் சென்றாலும் காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்திருப்பதை விரதமாகக் கொண்டார்.

உஷத் காலத்தில், அதாவது காலை நான்கு மணிக்கு எழுந்துவிட வேண்டும். காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்தால்தான் சிறிது உடற்பயிற்சி செய்து, மலஜலம் கழித்து, பல் துலக்கி, குளிர்ந்த நீரில் தலை முழுகி, பிரம்ம முகூர்த்தத்தைத் தகுந்த வகையில் பயன்படுத்த முடியும்.

ஐந்து மணிக்கு விழிப்பவர், சூரியோதயத்திற்குப்பின் எழுப

பதினான்காம் குட்டம்!

இந்த வியாதியில் உடம்பு கறுத்து வீங்கியிருக்கும். கண்ணும், மூக்கும் வெளுத்து இருக்கும். இருமலை உண்டாக்கும் குறிகளும் இருக்கும்.

வர் அடையும் தீமைகளை அடையாராயினும் பிரம்ம முகூர்த்தத்தை நன்கு பயன்படுத்த முடியாமல், அந்த பாக்கியத்தை இழந்தவராவர். பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் உலவுங்காற்று சஞ்சீவிக் காற்று என்று கூறுவர் பெரியோர்.

காலையில் எழாதவர்கள் தேஜசை—ஒளியை—அறிவை—அழகைச் சூரியன் கவர்கின்றான். இயற்கை வேலை செய்வதற்கு வெளிச்சமுள்ள பகலையும், தூங்குவதற்கு இருள் சூழ்ந்த இரவையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றது.

கோழியின் கூக்குரலைக் கேட்டும், காக்கையின் கரைதலைக் கேட்டும், நகரத்தின் கடிகார மணி ஓசை கேட்டும், ஆலைகளின் சங்கு ஓசை கேட்டும் எழாத பலர் சூரிய வெளிச்சம் அறையில் புகுந்ததும் வெட்கங்கொண்டவர் போல வாரிச் சுருட்டி எழுகின்றனர்.

இவர்களை விட்டுச் சூரியன் செம்மணிக் கதிர்கள் தன்மேல் படவும் முகத்தை மூடிக் கொண்டு ஏழு மணி வரையில் உறங்கும் மூதேவியினிடம் சென்று ஆராய்ச்சியைத் தொடங்குவோம். அவனுடைய முகமூடியைச் சற்றே திறந்ததும் மூதேவியை நாம் நேரிடையாகக் காணலாம். அவன் வாயின் இருபுறத்திலும் வெண்மையான கோடுகளும், இரண்டு கண்களின் ஓரத்திலும், மூக்குத்தண்டின் பக்கமாக வெண்கடுகு போன்ற இரண்டு உருண்டைகளும் காணப்படுகின்றன.

இவை என்ன? சூரியோதயத்துக்குப்பின் உறங்குபவனுடைய பெருங்குடலிலுள்ள மலம் மேல் நோக்குகிறது. அவனை வாயைத் திறக்கச் செய்து அருகில் போனால் வாய் நாறும், கொட்டாவி விட்டுத் திமிர் விடுவான். இது அம்மலம் மூளை வரையில் எட்டியது என்பதற்கு அடையாளம்.

மூளை சுத்தமாயிருந்தால் சுறுசுறுப்பும், மூளை மல சம்மந்தமுடையதானால் சோம்பலும் உண்டாகும். அவன் நாள் முழுவதும் சோம்பலாகவே இருப்பான். உபாத்தியாயர் சொல்லும் பாடம் அவன் மூளையில் ஏறாது. கணக்கைப் பலமுறை கூட்டுவான்; கூன் போட்டு உட்காருவான். மலச்சிக்கலும் அதன் பரம்பரையான பலநோய்களும் அவனுக்கு உண்டாகும்.

அன்ப! வேறு ஏதேதோ செய்து விட்டதாக விதண்டாவாதம் பேசாதே. இது முதற்படி. காலை நான்கு மணிக்கு தூக்கத்தை விட்டு எழுந்திரு. உனக்கு நோயில்லா வாழ்க்கையும், சோம்பலில்லா உழைப்பும்

தெளிவான புந்தியும், சாந்த மனமும், நல்லோர் நட்பும், இம்மை மறுமை இன்பங்களும் உண்டாகும். காலை விழிப்பின் குணத்தைத் தேரையர் என்னும் சித்தர் ஒரு வெண்பாவில் கூறுகின்றார்.

"புத்தி யதற்குப் பொருந்து தெளிவளிக்கும்;
சுத்த நரம்பினறல் தூய்மையுறும்;—பித்தொழியும்
தாலவழி வாதபித்தம் தத்தம் நிலைமன்னும்; அதி
காலைவிழிப் பின்குணத்தைக் காண்."

இதன் பொருள்; அதிகாலையில் விழிப்பதனால் புத்தித் தெளிவு உண்டாகும். சுத்த இரத்த நரம்பில் (Arteries) செல்லும் இரத்தமும் அசுத்தமாகும்படி அவ்வளவு இரத்த அசுத்தமுள்ளவர்க்கும் இரத்தம் சுத்தமாம். அதிக பித்தம் இருந்தால் அது நீங்கும். வாதபித்த சிலேத்துமங்கள் அளவுப்படி இருப்தால் நோய்கள் வராது. காலையில் எழுந்து பழகி இந்நன்மைகள் உண்டாவதை நீ நேரே தெரிந்து கொள்.

காலையில் தாமே எழுந்திருக்க முடியாத மாணவர், தம் வீட்டில் அதிகாலையில் எழுந்திருப்பவர் ஒருவரைத் தம்மை எழுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும் சீக்கிரம் எழுந்திருக்கா விட்டால் முகத்தில் நீர் தெளித்தாவது எழுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். புதிதாகக் காலையில் எழப் பழகுபவர்க்குச் சோம்பல் இருக்கும். அவர்கள் உடனே படிக்கத் தொடங்கினால் தூக்கம் வரும். திரும்பவும் தூங்கி விடுவார்.

ஆகையால் அவர்கள் எழுந்ததும் கை, கால் முதலியவற்றைக் குளிர்ந்த நீரால் கழுவி துணி கொண்டு துடைக்க வேண்டும் பிறகு ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷம் தோப்புக் கரணம், பஸ்கி, தண்டால் முதலிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். அப்போது சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். பிறகு படிக்கலாம்.

பத்து வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் காலை ஆறு மணிக்கு எழுவது போதும். பத்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர் காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்து பழகுக. பதினைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர் காலை நான்கு மணிக்கு எழுவதற்கு முயலுக. எப்படியும் பத்து வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் எட்டு மணிநேரம் தூங்க வேண்டும். வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஏழு மணிநேரம் தூங்குதல் போதும்



கீல்வாத ஏரண்ட அல்வா

மேல் தோல் சீவின சுக்குச் சூரணம், ஆமணக்கம் பருப்பு இவை வகைக்கு கிராம் 100, சர்க்கரை, நெய் வகைக்கு கிராம் 200, பசுவின் பால் 600 மிலி.

செய் முறை:

ஆமணக்கம் பருப்பை வெண்ணெய் போல் அரைத்து நெய்யிற் போட்டுச் சிவக்க வறுத்துப் பாலை அதில் விட்டுக் காய்ச்சித் துழாவிக் கொண்டேயிருந்து, குழம்புப் பதமாகுந் தருணத்தில் சுக்குத்தூளையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்து நன்ருக கீழும் மேலுமாகப் புரட்டிச் செம்மையாகக் கலந்து கீழே இறக்கி பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்த வேண்டியது.

அளவு: கிராம் 3, 5, காலை மாலை இரண்டு வேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்: இடுப்பு வலி, இடுப்புப் பிடிப்பு, முதலிய பல வாயு ரோகங்கள் தீரும்.

கீல்வாயுக்கு சுரஞ்சான் அல்வா

சுருஞ்சான் விதைச் சூரணம் (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக் கூடியது) கிராம் 40, குச்சி, காம்பு முதலியவை நீக்கி இடித்துச் சூரணித்த சூரத்து நிலாவாரைச் சூரணம் கிராம் 20, மேல் தோல் சீவின சுக்கு, நிலக் கடம்பு, சிரகம், அரிசித்திப்பிலி இவற்றின் சூரணம் வகைக்கு கிராம் 10, தேன் கிராம் 200.

செய்முறை:

தேனைக்காய்ச்சி, நுரைநீக்கி, எல்லாச் சூரணங்களையும், ஒன்ருகக் கலந்து அதில் சேர்த்து, நன்ருகக் கலந்து, கீழிறக்கி, ஆறின பின்பு பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு:

கிராம் 10, 15 இதனைச் சாப்பிட்டு மேலே கொஞ்சம் வெந்நீர் அருந்தவும். இவ்விதம் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகம்:

கீல்வாயு, மேகப்பிடிப்பு, முதலிய பல வாயு ரோகங்கள் தீரும்.

பூசணி

இது இந்தியாவில் பரவலாக எல்லா இடங்களிலும் காணப் படும் கொடியாகும்.

தென்னிந்திய உணவில் அதிக அளவில் இடம் பெறும் இப் பூசணியின் விதை குடற் பூச்சிகளை வெளியேற்றக் கூடி யது. சிறுநீர் தாராளமாகப் பிரிய உதவுகிறது.

பூசணி விதைக்குள்ளிருக்கும் பருப்பு நாடாப்புழுவை வெளி யேற்ற மிக உதவும். இதனைச் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.

சிறுநீர்க் கோளாறுசள், மேக வெட்டை போன்றவற்றுக்கும் இதனால் நல்ல பயன் கிட்டும்.

கட்டி, கொப்புளம், போன்ற வற்றுக்குப் பூசணிக் காயைக் கூழாக அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

நன்கு முதிர்ந்த பூசணிக்கா யின் காம்பை உலர்த்திப் பின் நீர் விட்டு விழுதாக அரைத்து விஷப்பூச்சிக் கடிக்கு களிம்பு போல் பூசலாம். முக்கியமாகப் பூரான் கடிக்கு இது நல்ல பலன் அளிக்கும்.

பூசணி, கண்களுக்குச் சக்தி யைத் தரும்; இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்யும்; தொற்று நோயிலிருந்து நம்மைக் காக் கும். இது காரத்தன்மை உடை யது. ஆதலால் உடலின் புளிப்பு (அமிலம்) அதிகம் இருப்பின் அதனைக் குறைக்க உதவும். இதில் வைட்டமின் B, C, இரும் புச் சத்து ஆகியவை உள்ளன.

பூசணியில் பெரும்பகுதி நீராக உள்ளது. மீதிப்பகுதியில் 43% சர்க்கரைச் சத்து உண்டு. பிரான்ஸிலும் அமெரிக்காவி லும் மக்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவாக இது விளங்குகிறது.

பூசணியின் விதைப் பருப்பி லிருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு வகை எண்ணெய் நரம்புக ளுக்கு வலுவூட்டும் டானிக் ஆக விளங்குகிறது.

எளிதில் கிடைக்கும் இதனை மக்கள் வாங்கிப் பயன்படுத்தி நலம் பெறுவார்களாக!

பூசணிப் பழந்தான்
காசினிக் கனிக்கும்
மாசறு நலன்களைப்
பேசுவீர் பெரிதும்.

நேற்றும் இன்றும்

[திருமதி ஆன்-விக்மோர்]

பண்பாடு :

பண்பாடு என்பதற்கு ஆங்கிலத்தில் (Ciarligahin) என்று பெயர். ஒருவரது தூய நேரிய இயற்கையோடு கூடிய வாழ்வே, பண்பமைந்த வாழ்வு எனப்படும்.

பழம் பாரதம்—சிறப்பாகத் தமிழகம் இத்தகைய பண்பாட்டுக்கு நிலைக்கலனாக இருந்து வந்தது. ஆம், அது நேற்றைய நிலை. ஆனால் இன்றைய நிலை—நவநாகரீகம் எனப் பேசப்படும் நிலை, அவல நிலை—கவலை தரும் நிலை—இதைப்பற்றித் திருமதி ஆன் விக்மோர் கருத்தைக் கீழ்வரும் பகுதியிற் காண்போம்.

கடந்த சில நூற்றாண்டுக் காலமாகப் பண்பாடு என்பது இந்த உலகத்திலிருந்து விலகிக் கொண்டே போய்க் கொண்டிருக்கிறது. அதன் விளைவாக மக்களிடையே பலவகையான நோய் நொடிகள் குடி கொண்டு வருகின்றன. மக்களின் உடல் நலம் முன்பைவிடக் குறைந்து காணப்படுகின்றது.

அமெரிக்கர்கள் பெரும்பாலும் மன நோயாலும் உடற் கோளாறுகளாலும் அல்லல் உறுகின்றார்கள். செய்தித் தாட்களின் வாயிலாகத் தெளிவாகத் தெரிந்து ஒப்புக் கொள்ளப் பட்ட செய்தி இது.

ஆயுதப் படையில் சேரும் ஒவ்வொரு ஏழு பேர்களில் ஐந்து பேர்கள் மேற்சொன்ன குறைகளால் தள்ளப்படுகிறார்கள் என்று புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரிய வருகிறது.

பிறக்கும் குழந்தைகள் புற்று நோயுடன் பிறக்கின்றன. ஆயிரக் கணக்கில் அமெரிக்கர்கள் மருத்துவ மனைகளில் சேருகின்றனர். அங்குள்ள மன நோய் மருத்துவ மனைகளில் எள் விழுவதற்குக்கூட இடமில்லாதிருக்கின்றதாம்.

அமெரிக்கா செல்வம் கொழித்த கண்டமாயிருப்பினும், உலக நாடுகளை ஒப்பிட்டுப் பார்க்குங்கால் எல்லாவற்றையும் விட அதிக மருத்துவர்கள் மருத்துவ மனைகள் இருந்து வருகின்ற போதிலும் அங்குத் துக்கம் நிறைந்திருக்கிறது.

ஒரு பக்கம் ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் நோய் நொடிகள் அதிகமாய்க் கொண்டிருக்க, மறு பக்கம் நாளும் உணவுப் பண்டங்களின் விலை

காயசித்தி மூலிகைள்!

1. சுப்புக் கடைச்சி
2. காட்டு மருக்கொழுந்து
3. இருப்பவல்
4. பொன் னூமத்தை
5. ஆமிரம்
6. மாருச ரோகினி
7. பொற்றலைக்கையான்
8. சதபாஷாணம்
9. கருப்பு சித்திரமூலம்
10. கற்பூர சிலாசத்து
11. பொன்னுங்கண்ணி
12. செழுமலர்க்கொன்றை
13. கொடிநெல்லி

ஏறிக் கொண்டே போகிறது. பெருகிக் கொண்டு வரும் மக்கட் தொகையும் நம்மைக் கவலையில் ஆழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறது.

இலட்சக் கணக்கானவரின் பசிக் கொடுமையும் பிற தீமைகளும் மக்கட் தொகைப் பெருக்கத்தினுல் என்று நாம் நினைக்கிரேம். எங்கும் போர் அச்சம் தலை தூக்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

இயற்கை விதிகள்

எந்த ஒரு பொருளும், அது சத்தியத்திற்கு மாருக இருக்குமானுல், தானுகவே அழிந்து போகிறது என்பது, நம்மைப் படைத்தவன், உலகம் நிலைப் பெற்றிருப்பதற்காக இயற்றிய சட்டம். படைப்பினுடைய உளதாம் தன்மையின் அடிப் படைத் தத்துவங்களையோ சட்டங்களையோ மீறுவதாலோ அலட்சியம் செய்வதாலோ பயங்கர விளைவு ஏற்படுகின்றது. இயற்கையின் காரண காரிய சட்ட திட்டங்கள் யாருக்கும் எதற்கும் சலுகை காட்டுவதில்லை.

இயற்கையின் சட்டதிட்டங்களை மதித்து நடவாமையே இன்றைய நமது தாழ் நிலைக்குக் காரணம். இதற்கு நாமே குற்றவாளிகள். படைப்பிலிருந்து இயற்கையிலிருந்து சிறிது எடுத்துக் கொண்டு, பதிலாக அந்த அளவு அதற்குக் கொடுக்காமலிருப்பது திருட்டாகும். நாம் ஏதேனும் திருடுகிரேமென்ருல் அதன் விளைவென்ன? இறுதியில் வட்டி முதலுடன் அதை அனுபவிக்க நேரிடும்.

இரசாயன உரம்:

நிலத்தில் பயிர் செய்து நாம் அந்நிலத்தை நஷ்டப் படுத்துகிரேம். இதனுல் நாம் படைப்பிலிருந்து சிறிது திருடுவதாகிறது. மேலும், நாம் அதற்குத் திரும்பித் தருவது இரசாயன உரமே. இந்த இரசாயன உரத்திற்காக லட்சக்கணக்கில் நாம் பணத்தைச் செலவழிக்கிரேம்.

இது மட்டுமல்ல; சாரமற்ற அந்த பூமியில் விளையும் வலுவற்ற பயிர்ச் செடிகளை உயிரூட்டும் பொருட்டுப் பூச்சி மருந்துகளுக்குச்செலவிடுகிரேம். இவ்வளவு செய்தும் நமது உடல் நலத்தைப்பேண முடிவதில்லை. ஏனென்ருல் "ஊட்டச்சத்து இல்லாத உணவைத்" தயாரிக்

கத்தான் இவ்வளவும் உதவுவதாக நிருபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நம்மில் பலர் இந்தப்பயங்கரமான நிலையை அறிந்திருக்கிருர்கள். அறிந்து விழிப்புடனும் இருக்கிருர்கள். இருப்பினும் விலங்குகளைப்போல் இப்பேர்ப்பட்ட பொல்லாத தீமை தரும் முறைகளை நாம் நடக்க விடுகின்ரேம்.

உயிரூட்டும் உணவு:

நீண்ட நாட்களாவே நாம் இயற்கையின் சட்ட திட்டங்களை அலட்சியப் படுத்தியுள்ளோம். அதற்காக இப்போது நிச்சயம் அபராதம் செலுத்தியாக வேண்டும். அந்த தருணம் வந்துவிட்டது. இயற்கையின் சட்ட திட்டங்களை மதித்து மீண்டும் அதன் வழி நடப்பதற்கான நல்லறிவை அருளும்படி நாம் இயற்கை அன்னையைப் பிரார்த்திக்க வேண்டும்.

உயிருடன் வாழ வேண்டுமானல் நல்லறிவுடன் கூடிய தெளிந்த புத்தி நமக்கிருப்பது அவசியம். வழி பிறழ்ந்த நாம் நல் வழிப்பட வேண்டுமாயின் உயிருட்டச் சத்துள்ள உணவு வகைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

சமைக்காத உணவுப்பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். உடலை வளர்த்து வலுவைக் கொடுக்கும் உயிருட்டச் சத்துள்ள உணவை மேற்கொள்ளவேண்டும். இதிலுள்ள மின் ஆற்றலும் பிற ஊட்டச் சத்துக்களுமே நம் மூளையை எப்போதும் சோர்வில்லாததாய்ப் புதுமையாக வைத்திருக்க வல்லவை.

நாம் உண்ட உணவு செரிமாமாகி உள்ளே உறிஞ்சப்படும் செயல்களை இயற்கையான வழிக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். இயற்கை நியதிகளுள் ஒருபோதும் தோல்வியடைவதில்லை.

இந்த இன்பம் நமக்குக் கிடைக்கும் போது வலுவிழந்த பழைய இரத்த நாளங்கள் சீரடைந்து அவை ஆரோக்கியத்துடனும் உறுதியுடனும் இருப்பதற்கான ஆற்றல் நம் உடலில் உண்டாகிறது.

ஆரோக்கியமான உடல் என்பதற்கு அமைதி நிரம்பிய மனம்; வளமான வாழ்வு என்று பொருள். உயிருட்டச்சத்துள்ள உணவு என்பதற்கு நிறைந்த ஆற்றல் என்று பொருள். இவையன்றி நாம் எந்த வேலையையும் செய்ய இயலாது.

மூளையைப்பற்றி!

மூளையிலுள்ள "ஹிப்போகாம்பஸ்" (Hippocampus) என்ற பகுதி பாதிக்கப்பட்டால் பழைய நினைவுகளும் குறுகிய கால நினைவுகள் அழிந்து போகும்.



சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

விலாசம்:

சிற்சபை பார்மசி, 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

11. இஞ்சி லேகியம்	பித்தம், வாய் அரோசகம், குன்மம், வயிற்றுப் பொருமல்.	¼ அல்லது ½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	200 கிராம் ரூபாய் 20-00
12. கபாட லேகியம்	கிராணிபேதி, அதிசாரபேதி, அக்கினி மாந்தம் தீர.	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	50 கிராம் ரூபாய் 10-00
13. திப்பிலி லேகியம்	காசம், மந்தார காசம், க்ஷயம், இளைப்பு, குழந்தைகள் கபம் நீங்க.	பெரியவர்கள் 1-2 கிராம் தாளக கருப்பு கலந்து சாப்பிட குழந்தைகள் ½ கிராம்	150 கிராம் ரூபாய் 30-00 100 கிராம் ரூபாய் 20-00
14. வல்லாதகி லேகியம்	யானைச்சொறி, தவளைச்சொறி, பேய்ச் சொறி, கம்பு மூளைக்கடுவன், லிங்கப்புற்று, யோனிப்புற்று, பவுத்திரம், கண்டமாலை, கை, கால் முடக்கு பக்கவாதம், கருமேகம் தீர.	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை உணவுக்குப்பின்	200 கிராம் ரூபாய் 35-00
15. கூழ்பாண்ட லேகியம்	காமாலை, சோபை, அஸ்திசுரம், அஸ்தி வெட்டை, வெள்ளைப் போக்கு, நீர்சுருக்குதீர, தேகம் புஷ்டியாக, விந்து உளர.	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	400 கிராம் ரூபாய் 25-00

16. மாந்த கடுப்பு எனும் பால சஞ்சீவி	மாந்தம், கபம், வாய்வு, பேதி, வாந்தி, முதலியன தீர.	½ 1 கிராம் காலை மாலை முலைப்பால், தேன், இஞ்சி சாறு வெற்றிலைச்சாறு	10 கிராம்	ரூபாய் 10-00
17. கந்தகக்கட்டுச் சூரணம்.	வெண்குட்டம், கருமேகம், செம்மேகம். மேகப்படை, சொறி முதலிய சரும வியாதிகட்கு.	½ 1 கிராம் பாலுடன் காலை மாலை 48 நாட்கள்	10 கிராம்	ரூபாய் 20-00
18. பித்த வெடிப்புச் சூரணம்	பொரிபோல் கிளம்பும் பித்த வெடிப்பு முதல் எல்லா வெடிப்புக் களுக்கும்.	½ 1 தேக்கரண்டி 1 ஸ்பூன் நாட்டு சர்க்கரையுடன்	200 கிராம்	ரூபாய் 20-00
19. நீரிழிவில் வலிவூட்டும் சூரணம்	மதுமேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நல்ல வலிவுண்டாக்க.	½ 1 தேக்கரண்டி மோரில் கலந்து சாப்பிட	200 கிராம்	ரூபாய் 20-00
20. வீரிய அணுப் பெருக்கி சூரணம்	வீரிய அணுக்களை உற்பத்தி செய்து ஆண்மலடு பெண்மலடைப் போக்க.	1 தேக்கரண்டி காலை மாலை பாலில் கலந்து சாப்பிட	400 கிராம்	ரூபாய் 35-00

கிடைக்குமிடம்:

சரஸ்வதி மெடிக்கல்ஸ்,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

ஆவாரை
(CASSIA AURICULATA)

ஆவாரை. சிறு செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. எங்கும் கிடைக்கக் கூடியது; காடுகளில் ஏராளமாக வளரும். ஏறக்குறைய மூன்றடி வளரும். இலைகள் நிலக்கடலைச்செடியினுடையன போல இருக்கும்.

பூக்களின் மொட்டுக்கள் உருண்டையாகவும் மலர்ந்தும் ரோஜாவின் இதழ்கள் போல ஆனால், மஞ்சள் நிறமாகவும் இருக்கும். காய்கள் கொத்தவரங்காய் போலவே சிறிது அகலமாக இருக்கும்.

ஆவாரச்செடியின் வேர், பட்டை, இலை, பூ காய் அனைத்தும் மருத்துவப்பயனுடையவை. "ஆவாரை பூத்திருக்கச் சாவாரைக் கண்டதுண்டோ". என்பது நம் முன்னோர்களின் பழமொழியாகும்.

ஆவாரை, நீரைக்கட்டக் கூடியது அளவுக்கு அதிகமான நீரை உடலிலிருந்து வெளியேற்றாமல் தடுக்கும். நாடி நரம்புகளின் தளர்ச்சியைப் போக்கி, உடலுரம் பெறச் செய்யும். இரத்தம், சிறுநீரில் ஏற்படும் மதுவை (சர்க்கரையை) குறைக்கும்.

நெருஞ்சில் கெடி சிறுநீரைப் பெருக்கும். ஆவாரைச் செடி சிறு நீரை அதிகமாகப் போக வொட்டாமல் தடுத்து உடலைக் காக்கும்.

ஆவாரம்பூ மேக வெட்டை, தேகத்தின் உட்சூட்டைத் தணித்துக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடம்பின் சகல துர்நாற்றங்களும் விலகும். உடலைத் தங்க நிறமாக மாற்றும்; வறட்சியையும், ஆயாசத்தையும் போக்கிப்பலத்தைக் கொடுக்கும் மஞ்சள் நிறமான இப்பூ இதழ்களைப் பச்சைப் பயறுடன் கூட்டிக் கூட்டமுது செய்து உண்பது வழக்கம். இதனால் மது மூத்திரம், இரத்த மூத்திரம் பெரும்பாடு, உட்கரங்கை, தாகம் மூத

அறிவிப்பு!

சித்த மருத்துவம் சந்தாதாரர்களுக்குக் குறித்த தேதியில் புத்தகம் கிடைக்க வில்லையென்றால் சந்தாப்பணம் கட்டிய தேதியையும், ரசீது நெம்பரையும் குறிப்பிட்டு எழுதினால் உடனடியாகக் கவனிக்கப்படும்.

—மானேஜர்

லியவை போம். இந்தப் பூவை நிழலில் உலர்த்தி வதங்கி வரும். சமயம் அதன் எடைக்கு இரண்டு பங்கு சீனிகற்கண்டு கூட்டி, ஆட்டுக்கல்லில் ஆட்டி வழித்தெடுக்கக் குல்கந்து போல் இருக்கும், இதனுடன் நல்ல தேன் கூட்டிப் பிசைந்து சில தினம் ரவியில் வைத்து வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர அதிக நன்மையைத் தரும்.

இந்தப் பூவை உலர்த்தி 10, 20 கிராம் கியாழமிட்டுப்பால், சர்க்கரை கூட்டிக் காப்பி போல் சாப்பிடுவதுமுண்டு. இதனால் உட்சூடு, நீரிழிவு, நீர்க்கடுப்பு முதலியவைகள் குணமாகும். பூவின் தூளை நலுங்கு மாவுடன் கூட்டித் தேய்த்துத் தலைமுழுகி வரக் கற்றாழை நாற்றம் உடலில் உப்புப் பூர்த்தல் நீங்கும்.

ஆவாரையின் இலை, பூ, காய் பட்டை வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது ஐந்து அங்கமும் சேர்ந்துள்ள படியால் "ஆவாரை பஞ்சாங்க சூரணம்" என்றும் சொல்வதுண்டு. தினந்தோறும் இந்தச் சூரணத்தில் ஒரு ரூபா எடை வாயில் கொட்டிக் கொண்டு வெந்நீர் பருக வேண்டும். இப்படி 40 நாள் 80 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவரப் பூரண குணம் காணும்.

ஆவாரைப் பிசினானது வெகு மூத்திரத்தையும், பிரமேக ரோகத்தையும் போக்கும். ஆவாரைப் பிசின் கிடைப்பது அரிது. ஏனென்றால் அதனில் உண்டாகும். பிசினை எறும்புக் கூட்டங்கள் வந்து சிறிதும் விடாமல் தின்று விடும். அப்படி அவைகளுக்கு இரையாக்காமல் சர்வ ஜாக்கிரதையாகக் கொண்டு வந்த பிசினை 2, 3 குன்றி எடை தினம் இரண்டு வேளை ஒரு மாதம் காலை, மாலை 100 மிலி பசுப்பாலில் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வர விந்து நஷ்டம் தீரும். மதுமேகம், தாகம், உட்காங்கை முதலியவற்றிக்கு இன்றியமையாததாகும் இம் மருந்து.

மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றால் செல்வம்
பெருந்தகை யான்கண் படின்.

—குறள்

இதன் பொருள்: ஓர் மருந்து மரத்தின் எல்லாப் பாகங்களும் மருந்தாகி மக்கள் உடற்பிணியை நீக்குவது போல, பெரிய (தயாள) குணம் உள்ளவனிடம் செல்வம் சேரின், அது பலர்க்கும் பயனாகும்.

நீர்க்கடுப்பு

நோய்களிலேயே தாங்கொணு துன்பம் தரும் நோய் நீர்க்கடுப்பு என்பது. இதை நீர்ச் சுருக்கு என்றும் சொல்வர். இது ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு.

சிறுநீர்ப்பையில் சிறு கற்கள் சேர்வதால் வழி ஓரளவு அடைபட்டு, சிறுநீர் தாராளாமாகப் பிரிய இயலாமல் நீர்க்கடுப்பு ஏற்படுவது உண்டு.

சதை வளர்ச்சி காரணமாக நீர்த்தாரை வழியானது குறுகிப் போவதால் சிறுநீர் சொட்டுச் சொட்டாகப் போவதும் உண்டு.

உணவு சரிவர உண்ணுமை, இரவில் நெடுநேரம் கண் விழித்தல் போன்ற காரணங்களால் அழற்சி ஏற்பட்டு நீர்க்கடுப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு. இதனுல் சிறுநீரானது அளவில் குறைந்தும் சிவந்த நிறத்திலும் சில சமயம் சிறிது இரத்தம் கலந்தும் வலி எரிச்சலுடனும் வெளியேற நேரிடும்.

கடைசியில் சொல்லப்பட்டவகை நீர்க்கடுப்பினுல் தான் அதிகமான பேர் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வெயில் காலத்தில் தான் இது அதிகம் தோன்றும்.

நீர்க்கடுப்பு இருக்கையில் மாம்பழம், அன்னுசிப்பழம் ஆகியவற்றை உண்ணுதல் கூடாது.

இளநீர் குடிப்பது நல்லது. அழற்சியின் காரணமாகச் சொட்டுச் சொட்டாக மிகமிக எரிச்சல் வேதனையுடன் சிறுநீர் கழிந்த பின்னரும் சிறுநீர் மார்க்கத்தில் எரிச்சல் உடையவர்கள்.

சோற்றுக் கற்ருழையின் மடலை எடுத்து. தோலை நீங்கி உள்ளே இருக்கும் நுங்கு போன்ற கதுப்பைச் சிறிது பனங்கற்கண்டும் சேர்த்து விழுங்குவது நல்லது இது மிகவும் கசப்பாயிருக்கும் எனினும் பயன் மிக விளைக்கும்.

தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கின் மேல் தோலையும் உள் நரம்பையும் நீக்கி, இடையி

இரவில் பயங்கர கனவுகள் காண்கின்றீர்களா?

இரவு படுக்கும்போது தலைமாட்டில் ஒரு கட்டி படிக்காரத்தை வைத்து தூங்குங்கள். கனவுகள் வராது.

லுள்ள சோற்றை இடித்துப் பிழிந்த இரஸமும் பாலும் கூடிச் சிறு தீயில் காய்ச்சி சுண்டியதும் கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தினலும் இந்நோயிலிருந்து நீக்கம் பெறலாம்.

இரத்தத்திலிருந்து சிறநீரைப் பிரித்தெடுப்பன நம் அடிவயிற்றின் இரு பக்கமும் முந்திரிக் கொட்டை போல இருக்கும் இரு குண்டிக் காய்கள். இவற்ருல் பிரிக்கப்படும் சிறுநீர் சொட்டுச் சொட்டாக இவற்றுடன் தொடர்புடைய Bladder எனப்படும் தோற்பையிற் சேரும். இப்பை நிரம்பினல் நமக்குச் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் எனும் உணர்ச்சி உண்டாகின்றது. அப்போது தடையின்றி அதனை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

அதிக வெட்டை, அளவுக்கு மிஞ்சிய பெண்போகம் முதலியவற்ருல் சிறுநீர் உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு மேற்கூறிய நீர்க்கடுப்பு முதலிய நோய்கள் விளையும். ஆகவே, இவை வருமுன்னர்க்காத்து வாழ்வதே அறிவுடைமையாகும்.

வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்.



அறிவிப்பு

அருட்தந்தை **வேதாத்திரி சுவாமிகள்** காஞ்சிபுரத்தில் 4—2—89 சனி அன்று எளிய முறைக் காயகல்ப பயிற்சி அளிப்பார்கள்.

கட்டணம் வழக்கப்போல். இடம்: கே. பி. கே. திருமண மண்டபம், மேட்டுத் தெரு, காஞ்சிபுரம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

டாக்டர் சிற்சபை,

122-C, ராஜ வீதி, பெரிய காஞ்சிபுரம்-631502.

மனிதனும் — மனோவசியக் கலையும்

[டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி]

மலருக்கு முக்கியமானது மணம். அதுபோல் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மிக முக்கியமானது மனம் என்று "சார்லஸ்" என்ற தத்துவ ஞானி கூறுகின்றான். மனிதனுக்கு ஆறறிவு படைத்ததினால் கடந்த காலம், நிகழ் காலம், எதிர் காலம் என்ற மூன்று காலங்களையும் உணர்ந்து, என்பதினாயிரம் எண்ணங்களுக்கு தன்னைச் சொந்தக்காரனுக்கிக் கொள்கிறான்.

இந்த மனத்தைப் பார்த்து இராமலிங்க வள்ளலார், "மன மேனுமோர் பேய்க் குரங்கு மடப் பயலே கண்டாய். மற்றவர் போல் எனை நினைத்து மருட்டாதே சும்மா" என்று எச்சரிக்கையே விட்டார். அப்படிப் பட்ட மெய்ஞானிகளுக்கே தொல்லை தந்த இந்த மனத்தை சாதாரண மனிதனுக்கு ஒரு முகப்படுத்துவது என்பது மிகவும் சிரமமான விஷயமாகும்.

நம்முடைய உடலுக்குள் ஒரு வலிமைவாய்ந்த சக்தி உள்ளது. இதைக் கண்டறிந்த மனித சமுதாயத்திற்கு பெரும் உதவிகள் செய்யலாம். இந்த சக்தியை நாம் உணர்வது கிடையாது. ஆதலால் இது நம்முள் மறைந்து நம்முடனேயே மடிகின்றது.

இக்கலையை நம் முன்னோர்கள் பெரும்பாலும் பல நோய்களைத் தீர்ப்பதில் உபயோகப் படுத்தினர். இக்கலையை உபயோகப்படுத்துபவருக்கும்; இந் நோயை நம்மால் தீர்க்க முடியும். என்ற நம்பிக்கையும், நோயைத் தீர்த்துக்கொள்ள வரும் நோயாளிக்கும், இந் நோய் நம்மைவிட்டுப் போகும் என்ற நம்பிக்கையும்,

வாழ்த்துக்கள் !

எங்கள் சித்த மருத்துவ வாசகர்கள் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

வாழ்க வையகம் !
வாழ்க வளமுடன் !!

—ஆசிரியர்

பிறந்து, இருவருக்கும் ஒரு முழு நம்பிக்கை ஏற்பட வேண்டும். இப்படி ஏற்பட்டால்தான் இக்கலையின் மூலம் கொடுக்கப்படும் சிகிச்சை குணமடையும்; பூரண வெற்றி பெறும்.

ஒரு நாள் இரவு சென்னையிலுள்ள எங்கள் அகத்தியர் மருத்துவமனைக்கு ஒரு இஞ்சினியர் தன் மனைவியுடன் வந்தார். தான் அலுவலகத்திற்குப் போன பின்பு தன் மனைவி, தன் குழந்தைகளை துணி துவைப்பது போல் அடிக்கின்றாளென்றும், குழந்தைகள் இல்லாத போது வெறுமனே, கட்டில்மெத்தையை கட்டையால் போட்டு அடிக்கின்றாளென்றும் சொன்னார். இது வரையில் மூன்று மெத்தைகளை மாற்றிவிட்டேன். குழந்தைகளும் மாற்றக்கூடிய பொருளாக இருந்தால், இந்நேரம் மாற்றி இருப்பேன் என்று வருத்தத்துடன் தம் குறையை வெளிப்படுத்தினார்.

என் சிகிச்சையில் அந்தப் பெண்ணின் அடிமனத்தின் கதவைத் திறந்தபோது, சில உண்மைகளை வெளியிட்டார். தான் ஒரு பிராமணப்பெண் என்றும் என் கணவர் ஒரு நாயக்கர் என்றும், தன் திருமண விஷயத்தை மேலும் விளக்கினார். தம் கணவனர் அலுவலகத்திற்கு சென்ற பிறகு, அந்த இல்லத்தில் குடியிருக்கும் மற்ற குடித்தனகாரர்கள் தன்னை ஏளனமாகப் பார்த்து. தன் திருமணத்தைப் பற்றியும், ஜாதியைப் பற்றியும் தினமும் விமர்சனம் செய்வார்கள். அதனால் ஏற்படும் என் ஆத்திரத்தை என் குழந்தைகள்

இடுப்பு நோய்க்கட்டு

ஆம்மணக்கம் பருட்பு, லாகூருப்புத்தூள் அல்லது இந்துப்புத்தூள், மைலாலக்கடிச் (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்) தூரணம் இவ வகைக்கு கிராம் 10, பெருங்காயத்தூள் கிராம் 5, கோதுமை மாவு கிராம் 110. இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகச் சேர்த்து, அம்மியில் வைத்து தண்ணீர் தெளித்து வெண்ணெய் போலரைத்து, ஒரு அடையாக தட்டி, ஓட்டில் போட்டு ஒரே பக்கமாக வேக வைத்து, நோவுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். இவ்விதம் பல தடவைகள் செய்யின் இடுப்பு வலி, இடுப்புப் பிடிப்பு ஆகியவை தீரும்.

மீது தினமும் காட்டுகிறேன் என்றும் என் கணவனுக்கு இது தெரிய வேண்டாம் என்றும் என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டார். மற்ற பெண்களைப் பற்றி விமரிசிப்பது என்பது, நம் நாட்டு தாய்மார்கள் சிலருக்கு கைவந்த கலையாகும்.

"ஜாதிகள் இல்லையடிப் பாப்பா
குலத் தாழ்த்தி உயர்த்தி சொல்லல் பாவம்"

என்று வீரமுழக்கமிட்டார். பாரதியார், சுதந்திரம் பெற்ற நாற்பது ஆண்டுகட்கு பிறகு ஜாதிகள் ஒழிவதற்குப் பதில், ஒவ்வொரு ஜாதிக்கும் சங்கம் ஏற்படுத்தி, போராட்டங்கள் நடைபெறுகின்றது. ஜாதி ஒழிய வேண்டு மென்று மேடை மீது ஏறி, வாயில் இரத்தம் கக்க கக்க பேசி, கேட்பவர்களின் நரம்புகளை முறுக்கேறச் செய்யும் அரசியல் வாதிகளில் பலர், தன் வீட்டு மக்களின் திருமணத்தின் போது தன் ஜாதியிலே திருமணம் செய்வித்து, தன் மனைவியின்மீது அந்த பழியைப் போட்டு, மனைவியின் முந்தானையில் ஒளிந்து கொள்கின்ற நிலையை, இன்றைய தினம் பார்க்கின்ருேம். எதிர்கால இளைஞர்கள் சமுதாயமாவது ஜாதியை ஒழிக்க, நல்ல முறையில் நல்ல முடிவு எடுப்பார்கள் என்று நம்பலாம்.

நான் சிகிச்சை ஆரம்பித்த சில மாதங்களுக்குள், அந்த பெண்மனி பூரண குணமடைந்து, தன் விழிகளில் கண்ணீரை குளமாக்கிச் சென்றார் அன்றைய இரவு எனக்கு மனித சமுதாயத்தைப் பற்றி, புத்த பெருமான் சொன்ன 'ஜாதி என்பதை எப்படி கண்டுபிடித்தாய் அவன் உடம்பில் நிற்காமல் ஓடும் இரத்தத்தில் இருந்தா அல்லது அவனது விழிகளில் வடிந்து ஒழுகுகின்ற கண்ணீரில் இருந்தா" என்று சொன்னது என் காதில் ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தது.

(தொடரும்)

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும்

[வேலூர் டாக்டர் கு. சீனிவாசன்]

12. சில கடுமையான—நாட்பட்ட—தொடர்ந்த பேதி-கழிச்சல், கிரஹணி, வயிற்றுக் கோளாறுகள் இவைகள் குணமாக உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்டுத் தொடர்ந்து இருந்தால்.

1. வில்வப்பட்டை 100 கிராம்
2. அத்திப்பட்டை 100 கிராம்
3. ஆலம்பட்டை 100 கிராம்
4. நாவல்பட்டை 100 கிராம்
5. அசோகப்பட்டை 100 கிராம்

இவையாவும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியனவே; இவைகளைக் கொண்டுவந்து பஞ்சுபோலிடித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் மூன்று (அ) நான்கு பிடியளவு மேற்படியிடித்தெடுத்த மரப்பட்டைச் சக்கையை எடுத்துப் போட்டு ஒரு சொம்பு (அ) லிட்டர் நீரை ஊற்றிக் காய்ச்சி அரை லிட்டராக வடித்து வேளைக்கு 100 கிராம் (அ) 150 மிலி வீதம் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வரவும். இப்படி தொடர்ந்து ஒரு வாரம் (அ) இரண்டு வாரம் சாப்பிட, நாட்பட்ட, கடுமையான கொடுமையான கழிச்சல், பேதி, வயிற்று எரிச்சல் வயிற்று வலிக் கடுப்பு, ஆசன எரிச்சல்-கடுப்பு குத்தல், சிறுநீர் எரிச்சல்-குத்தல் ஆண், பெண் குறி வலி, அழற்றி அசதி உடல் தினவு, உடலெரிச்சல், மேககாங்கை, அஸ்திச் சூடு, முதலிய அனைத்தும் குணமாகும். கடுமையான சீதபேதிகளும், இரத்தபேதிகளும், அதிக வேக கழிச்சல், முதலினவும், வயிற்றில் ரணம், புண், வாய்ப்புண், உதடு வெடிப்பு, நாவரட்சி, நாப்புண் (அட்சரம்) இவைகளும், இன்னும் கால் வெடிப்பு பித்தக்கோளாறுகள், மார்புவலி, எரிச்சல் இவைகளும் குணமாகும். இதனால் மருந்திடு விஷமும் முறியும், மிகவும் எளிய அதிக சிறப்புமுள்ள எளிய மருத்துவமிது.

நோய்: 13. காமாலை, சோகை, பாண்டு நோய்.

இந்நோய்ப்பற்றி அனைவரும் அறிந்திருப்பீர்கள், இதை நாட்படுத்தாமல் ஆரம்பத்திலேயே கவனித்துச் சிகிச்சை தருவது தான் முறை:

1. காமாலை தான் என்று தெரிந்ததும், காலம் கடத்தாமல், கீழாநெல்லிச் செடிகளை வேரு

டன் பிடுங்கி வந்து மண்ணில்லாமல் அலசி அம்மியிலிட்டு மைய அரைத்துப் பசும் பால் (அ) வெள்ளாட்டுப்பாலில் ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு வீதம் கரைத்துத் தினம் இருவேளை 3 (அ) 6 நாள் சாப்பிடக் காமாலை அடியோடு ஒழியும்.

2. ஒருவாரத்திற்கும் மேலாகி விட்டதென்றால், கீழாநெல்லிச் செடி, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிச்செடி இவைகளை வேருடன் கொண்டுவந்து அரைத்து முன் போல 10 நாள் இரண்டு வேளை கொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிட்டுவரக் காமாலை, சோகை, பாண்டுரோகம், உடல் ஊதல் (அ) உடல் வற்றல் முதலியன குணமாகும்.

3. மருதாணி இலையும், கீழாநெல்லி இலையும் கூட்டியரைத்து ஆட்டுப்பாலில் முன் போலக் கொட்டைப் பாக்களவு, ஒரு வாரம் சாப்பிடக் காமாலை, சோகை பாண்டு ரோகம் குணமாகும்.

4. வெள்ளைச்சாட்டரனை எனும் சத்தி சாரனை கீரையும், மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையும் சம அளவு கூட்டிக் கொஞ்சம் தனியா, சீரகம் இரண்டும் (வறுத்தது) ஒரு பிடியும் கூட்டிச் சாம்பார் போலக் குழம்பு வைத்து உபயோகித்து வர, மஞ்சட்காமாலை எனும் காமாலை நோய் தீரும்.

5. சூரணம்:—

1. கீழாநெல்லி சமூலம் — ஒரு பங்கு
2. மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி சமூலம் — ஒரு பங்கு
3. சத்தி சாரனை சமூலம் — ஒரு பங்கு
4. மருதாணி இலை — ஒரு பங்கு
5. கடுகு ரோகிணி — ஒரு பங்கு

இவைகளை நன்றாக உலர்த்தி இடித்தச் சூரணத்தைப் பாலில் காய்ச்சி மீண்டும் உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் மோர் (அ) பாலில் இருவேளை 7—14 நாள் சாப்பிட காமாலை எனும் மஞ்சட்காமாலை சோகை, பாண்டு இவை யாவும் குணமாகும்.

எண்ணெய் தேய்த்து தலை முழுக்கு

சனிக்கிழமை, புதன்கிழமைகளில் ஆண்களும், செவ்வாய்க்கிழமை, வெள்ளிக்கிழமைகளில் நல்லெண்ணெய் தேய்த்து முழுகுதல் நம் முன்னோர்கள் வழக்கம். இந்த நான்கு நாட்களும் கணவன்—மனைவி உறவு கொள்ளக் கூடாது. தவறி உறவு கொண்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நோய், மூளைப் பாதிப்பு நோய், சிலருக்கு உடனடியாக சுகஜன்னி வரக்கூடுமென்பதையும் கூறியுள்ளனர்.

நோய்: 14. கை கால் குடைச்சல்:-

1. நாட்டு மருந்துகடைக்குச் சென்று, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய்த்தோல், இந்துப்பு, தான்றிக்காய், நெல்லிமுள்ளி, கல்லுப்பு, வளையலுப்பு—இந்த ஒன்பது சரக்கையும் சமமாக—வாங்கி வந்து உரலிலிட்டு நன்ருயிடித்து மிகவும் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிச் சூரணத்தைப் பத்திரப்படுத்துக. இதனுல் கை கால் குடைச்சல், இடுப்பு வலி, வாயுத் தொல்லை, வாயுப் பிடிப்பு உடம்பு வலி, அசதி, அஜீரணம், சுரம், குளிர் சுரம், தலைவலி, நெஞ்சு கரிப்பு, குமட்டல், மார்புவலி முதலியன அனைத்தும் குணமாகும். நோய் ஆள் வன்மைக்கு ஏற்ப ஒன்றிரண்டு வேளை முதல் ஒரு வாரம் வரை வெந்நீரில் வேளைக்குத் திருகடியளவு சூரணம் சாப்பிட்டு வரவும்.

2. இந்துப்பு, கடுக்காய்த் தோல், சுக்கு, இவைகளைப் பொடித்துச் சம அளவாகக் கூட்டி, வேளைக்குத் திருகடியளவு சூரணம் இரண்டொரு வேளை வெந்நீரில் சாப்பிட வாயுக் கோளாறுகளும், சூலைப் பிடிப்பு, மார்புவலி, குடைச்சல் இவைகள் நீங்கும்.

நோய்: 15. கைகால் எரிச்சல்:

அதிக உஷ்ணத்திலுைம் பித்தக் கோளாறுகளிலும், மிதமிஞ்சிய உடலுறவினுலும் கைகால் நடுக்கம், எரிச்சல், நமைச்சல், தினவு, லேசான உஷ்ணம், தேக உஷ்ணம் முதலியன ஏற்படுகின்றன. இவைகளைக் குணமாக்க.

1. தனியா (லேசாக வறுத்தது) நூறு கிராமும், கோரைக் கிழங்கு நூறு கிராமும், சீரகம், சோம்பு வகைக்கு 50 கிராமும், நிலப்பனைக்கிழங்கு 150 கிராமும் வாங்கி வந்து இவ்வைந்து சரக்கையும் பாலில் காய்ச்சி எடுத்து உலர்த்தி நன்ருயிடித்துச் சூரணமாக்கிச் சலித்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இச்சூரணத்தில் திருகடியளவு தினம் இரண்டு வேளை குளிர் நீரில் இரண்டு மூன்று நாள் சாப்பிட மேற்கூறிய நோய்கள் குணமாகும்.

கற்ருழையில் பலவிதம்!

1 கருங்கற்ருழை
2. நார்க்கற்ருழை
3. இலைக்கற்ருழை
4 சோற்றுக்கற்ருழை
5. காட்டுக்கற்ருழை
6. செங்கற்ருழை
7. எருமைக்கற்ருழை
8 மலைக்கற்ருழை
9. ஆனைக்கற்ருழை
10. வெண்கற்ருழை
11. பேய்க்கற்ருழை
12. மருள்கற்ருழை
13. வரிக்கற்ருழை
14. துலுக்கக்கற்ருழை
15. சிறுக்கற்ருழை
16. சிமைக்கற்ருழை
17. சிவப்புவரிக்கற்ருழை

---

2. 5 கிராம் இஞ்சித்துண்டை அரைத்து எலிமிச்சப் பழச்சாற்றில் கலக்கி வடிகட்டி, அரை தம்ளர் பாலுடன் (அ) நீருடன் கூட்டிக் காலையில் குடிக்கவும். இப்படி மூன்று முதல் ஏழு நாள் வரை சாப்பிட்டு வர, உடல் உஷ்ணம் தணிந்து, கைகால் எரிச்சல், தினவு, உடல் எரிச்சல் முதலியன குணமாகும்.

நோய் 16 சரும வியாதிகள்:

சரும வியாதிகள் என்றாலே அதில் பல பிரிவுகள் உள்ளன. அதாவது குட்டம், மேக நோய்கள், கண்டமாலை, பெருரணங்கள் முதலியன அனைத்தும் உள்பட சிறு சிறு நோய்களான, புண், சிரங்கு, சொரி, படை, பற்று, தழும்பு, முதலியனவும் அடங்கும். நாம் எடுத்துக் கொண்ட தலைப்பின் படி எளிய நோய்களான, புண்கள், ஆறுத ரணங்கள், அடிபட்ட ரணங்கள், படைகள் தழும்பு, இன்னும் சிலவற்றிற்கான மருந்துகளை இங்கே காணலாம்.

1. புண் புரை, அடிபட்ட இரணம், நாட்பட்ட ரணம், ஆறுத ரணம் இவைகள் தீருவதற்கு அழவனம் எனும் மருதோன்றி இலையுடன் சரிபாதி குப்பைமேனி இலையும் கூட்டி மை போல அரைத்து வழித்து இரணங்களின் மீது தடவி வரவும். ஒரு வாரம் தடவிவர விரைவில் குணமாகும்.

2 எச்சில் தழும்பு, படை, இவைகளுக்கு மிளகு, ஜாதிக்காய் இரண்டும் சமமாக எடுத்து குப்பைமேனி இலைச்சாறு விட்டு மைபோல் அரைத்து தேமல், படை, தழும்பு இவைகளுக்குப் பூசிவர உலர்ந்து விடும்.

(தொடரும்)

பதிவு எண்: 102046/81 MS அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

அமெரிக்காவில் இன்றையத் தினம் இரத்த அழுத்த வியாதிக்கு முதலாவதாக தியானப் பயிற்சியும், இரண்டாவதாக ஆசனப் பயிற்சியும், மூன்றாவதாக மருந்தும் கொடுத்து பூரணமாக குணமாக்குகின்றனர்.

பாம்பைப் பார்த்தாலே இங்கு நாம் பயப்படுகின்றோம்! ஆனால் ஹாங்காங் நாட்டில் பாம்பின் சூப் என்றும் பாம்பின் கறி என்றும் உயர்தர ஓட்டல்களில் உணவாகப் பரிமாறப்படுகின்றதாம். இவை உடலுக்கு மிக்க சக்தியைக் கொடுக்கிறது என்று சீனர்கள் நம்புகின்றனர்.

உலகச் செய்திகள்

ரஷ்யாவில் தற்சமயம் தண்ணீருக்கடியில் குழந்தைப் பிறக்கும் முறை பிரபலமாகி வருகின்றது. இதனால் சுகப்பிரசவம் உள்ளதாகவும், பிறக்கும் குழந்தை நல்ல திடமுள்ளதாகவும், பிறந்த நான்காவது மாதத்திலேயே நடக்கும் சக்தியும் ஏற்படுமாம்.

இப்போது உலகத்தில் பல நாடுகளில், மாற்று இரத்தம் எடுக்கப்படும் இடங்களிலேயே 'எயிட்ஸ்' வியாதி இருக்கிறதா என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, இரத்தம் சேகரிக்கப்படுகிறதாம். தற்சமயம் உலகில் மூன்று லட்சம் எய்ட்ஸ் வியாதியுள்ளவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

உலகத்தில் எல்லா துறைகளிலும் கம்ப்யூட்டர் முறை வந்துள்ளது. தற்போது ஜப்பானில் 1992ம் ஆண்டு நவீனமான ஐந்தாவது தலைமுறைக்கு மனித மூளைக்குப் பதிலாக கம்ப்யூட்டர்'' முறை வரப்போகிறதாம்!

இருதயத்திற்கு கொடுக்கப்படும் ''டைகாக்ஸின்'' 'Digoxin' என்ற மருந்து நரி வெங்காயத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

இந்த நரி வெங்காயம் நம் நாட்டிலிருந்துதான் ஏற்றுமதியாகிறது என்பது யாருக்குத் தெரியப் போகிறது!

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.